

partager : douceur, bien-être et plaisir. Pour profiter d'un temps posé pour déjeuner ou dîner sagement optez pour le côté assis du lieu. Le plaisir d'un café au lait d'amande, de madeleines sans gluten et d'un bol de granola maison, reste le kick savoureux d'un matin un peu maussade.

WYNWOOD

61 RUE CHARLOT, 75003
01 75 51 12 53
Mardi-Samedi 11:30-23:30
Dimanche-Lundi 11:30-18:00

Un bout de Floride à Paris, mais pas que. Après un tour du monde, Laure Maumus est revenue en France la tête pleine de souvenirs, de couleurs et de goûts. Elle ouvre en 2017 Wynwood, un coffee shop-cantine au design électrique et coloré – surtout très pink flamingo en clin d'œil à la Floride – et aux assiettes teintées d'Amérique latine. Une cuisine locale, engagée, saine et pleine de vitamines. On hésite entre les tacos, le Real cubano (sandwich chaud), le Havana bowl (mélange de toutes sortes de choses végétariennes et fraîches)... On opte déjà pour une bonne tasse de café filtre, dont on nous abreuve de détails sur le torréfacteur ou le paysan producteur. Petit coup d'œil sur le comptoir, il reste encore quelques morceaux de gâteaux et surtout, du carrot cake.

BOB'S KITCHEN

74 RUE DES GRAVILLIERS,
75003
09 52 55 11 66
Tlj. 8:00-15:00

Aujourd'hui maître du végétarisme à Paris, l'Américain Marc Grossman est pourtant allé à contre-courant lors de l'ouverture de son premier lieu, rue des Gravilliers dans le Haut Marais, Bob's Kitchen. Bâti avec trois bouts de ficelle – cuisine minuscule, tables à partager, rouleau d'essuie-tout sur les tables, mini-carte... – la ligne Bob's compte désormais plusieurs pas de porte qui drainent les foules aussi bien françaises qu'étrangères. Désormais lieu ancestral – voire adresse classée au bottin des adorateurs du healthy –, ce bout de table se partage désor-



Greenhouse, Paris XI*

mais le marché avec ses petits frères Bob's Juice Bar et Bake Shop. On s'y précipite toujours à midi en espérant avoir une table (sans réservation) pour profiter d'une cuisine fraîche, vitaminée, réjouissante.

NOUS

8 RUE DE CHÂTEAUDUN, 75009
nousrestaurant.fr
09 50 51 58 82
Lundi-Vendredi 12:00-14:30
19:00-22:30
Samedi-Dimanche
12:00-15:00 / 19:00-22:30

16 RUE DE PARADIS, 75010
09 80 92 72 10
Lundi-Vendredi 12:00-14:30 /
19:00-22:30
Samedi-Dimanche
12:00-15:00 / 19:00-22:30

51-53 QUAI DE VALMY, 75010
09 50 68 06 90
Lundi-Vendredi
12:00-14:30 / 19:00-22:30
Samedi-Dimanche
12:00-16:00 / 19:00-22:30
Formules 13-14 €

Châteaudun, Valmy et Paradis, les Nous sont désormais trois. Trois lieux où l'on peut s'adonner à une street food saine et ses options végétariennes. Soit sur les bancs de bois – chaleureux –, soit à emporter. Dans les

formules, le choix se fait entre nourgers (boulettes de bœuf ou végétariennes), nourritos ou nous bols (riz, salade, graines et les protéines jouées tour à tour par un poulet rôti sauce satay ou un poisson sauce curry, selon les préférences). Pour l'envie de graillou, le grilled cheese se défend bien ! Côté boisson, des vins nature évidemment, des mojitos et en bière locale, La Parisienne.

YAFO

96 RUE D'HAUTEVILLE, 75010
yafo-restaurant.com
01 48 06 33 02
Mardi 19:00-23:00
Mercredi-Samedi
12:00-16:00 19:00-23:00
Dimanche 11:00-16:00
Houmous 8-10,50 €
Assiette 3 salades 10,50 €

Lotan Lahmi, (passé par Ladurée, Prince de Galles) était venu de Tel-Aviv pour s'approprier le savoir-faire pâtisier et le remporter à la maison, et finalement il a décidé de rester et c'est le cheminement inverse que l'on goûte à Yafo. Le houmous est à l'honneur et il est de compète : pois chiches sudistes et tahina méticuleusement dénichée à Nazareth. On le « toppe » avec une formule carnée (veau façon porchetta et poireaux, poivré et juteux) ou végété (brocolis à la cuis-

son al dente). À compléter avec une salade, doucement sucrée ce jour-là, chou rouge, betterave, dattes et noix : vitaminé.

SOL SEMILLA

23 RUE DES VIVAIGRIERS,
75010
www.sol-semilla.fr
01 42 01 03 44
Mardi 12:00-16:00
Mercredi-Samedi 12:00-16:00
et de 19:00-22:00
Dimanche 12:00-16:00
Formule déjeuner 13,90 €
(sans boisson)-16,50 €

Sol Semilla a tout misé sur les superaliments. La table-épicerie regorge de sachets aux noms médicinaux tarabiscotés : comprimés de Klamath crue, Chlorella, Guarana blanc... Sur place, le déjeuner commence par une petite dégustation offerte de physalis déshydratée, lait au maca (poudre extraite d'un tubercule péruvien, censé apporter tonus et énergie) et fève de cacao crue – un peu trop astringente. Le menu 100 % sans gluten, 100 % végétarien intègre ces super-médocs nature : dans le « super bol », un riz moca, pois chiches Nopal revigorants, caviar d'açaï et crudités. Le dessert se veut gourmand : crème de sarrasin, chocolat et banane (5 €). On en sort léger, et plein d'informations sur ces produits

de semences natives que sont les superaliments.

IMA

39 QUAI DE VALMY, 75010
01 40 36 41 37
Tlj. 10:00-17:00

C'est la nouvelle cantine des végétariens en manque de soleil. Sur les bords du canal Saint-Martin, Ima (maman, en hébreu) porte dans ses différentes salades un peu de chaleur de chaque pays du pourtour méditerranéen. La cheffe Victoria Werlé manie avec élégance les différentes cultures pour associer dans un même lieu un mélange de cuisines. Le choix est difficile devant son étalage de grands plats plus colorés les uns que les autres et pousse souvent à l'excès. Salade de chou-fleur, taboulé libanais, boulgour, shakshuka... Des associations sucrées-salées qui vous réjouissent le temps d'une pause entre copines.

CHICHE

29BIS RUE DU CHÂTEAU D'EAU,
75010
01 42 00 96 14
Lundi-Vendredi 12:00-14:30
Samedi 12:00-15:30
Mercredi-Samedi 19:00-22:30

C'est la dernière adresse de street food israélienne, montée par Jonathan et Marc-Antoine, qui tourne autour d'un plat et ingrédient phare, le houmous. Une recette traditionnelle réalisée toutes les quinze minutes – pour garder cette texture crémeuse et ce goût délicat du pois chiche associé au tahini. Viennent se greffer des ingrédients pour donner à l'assiette d'autres saveurs (aubergine pimentée, bœuf haché, herbes, graines). Sans oublier l'essentiel, la pita chaude, légèrement gonflée avec une belle texture. La carte offre aussi d'autres mets pour se constituer un plateau copieux : légumes rôtis de saison sur une ration de langues d'oiseau (sorte de risoni), patate douce farcie, salades fraîches...

GREENHOUSE

22 RUE CRESPIV DU GAST,
75011
09 80 48 79 47
Mardi-Samedi 12:00-14:30
19:00-22:00

Kristin Frederick, créatrice du Camion qui fume à succès, dépose toujours autant. Depuis mars 2017, elle cultive avec malice, abnégation et détermination dans un minuscule local son « potager urbain » dans de grands bacs autour des tables de la terrasse de sa Greenhouse (serre, en anglais). Elle n'oublie pas de nous abreuver de nature aussi, des Sarnin-Berrux à toute épreuve notamment.

SOYA

20 RUE DE LA PIERRE LEVÉE,
75011
soya-cantine-bio.fr
01 48 06 33 02
Mardi 19:00-23:00
Mercredi-Samedi 12:00-16:00
19:00-23:00
Dimanche 11:00-16:00
Déjeuner 15-20 €
Plats 16-20 €

En 2007, Christel Dhuit s'installe dans cette ancienne robinetterie du canal Saint-Martin. L'espace-atelier réaménagé, c'est dans une ambiance à la cool un peu bobio que l'on prend goût à cette cuisine végétalienne. Phares de cette dernière, les soyafels, de petites boulettes de riz croustillant, du tofu frais râpé avec une mayonnaise végété pour le liant et des légumes pour le vert ou un curry massala aux shitakés, fort en gingembre mais bien équilibré. Le brunch en libre service vaut aussi le coup d'œil, le choix est pantagruésque entre houmous, fallafels d'azuki, caviars végétaux et même gratins et lasagnes. Le végétarien n'est donc pas synonyme d'appétit d'oiseau, on s'ôte cette (fausse) idée de la tête d'un coup de fourchette à Soya.

VERO L'AUTRE CANTINE

30 RUE POPIW/COURT, 75011
01 43 38 02 62
Lundi-Vendredi 9:00-17:00

Véronique, ancienne graphiste, maman d'une fille de 6 ans, reconvertie dans la cuisine healthy. Pas la première et loin d'être la dernière, on l'espère. Dans sa toute petite boutique chaleureuse, elle sert des plats équilibrés, à base de produits bio et débordants de couleurs. Tout est fait maison et minute, pour une fraîcheur appréciable. On saute facilement sur le « bol équilibré » avec du petit épeautre, de la feta, de la grenade, des courgettes cuites, de la salade, des cubes de courge, des graines germées, des amandes, du chou fermenté et une sauce au yaourt. Tartine, soupe du jour, risotto ou lasagnes végétariennes sont aussi de belles alternatives. On agrmente tout d'un jus maison ou d'un thé bio. On craque sur un dessert ou on prend à emporter pour le goûter. Une adresse green à connaître pour la qualité de ses assiettes et ses prix mini.

MAISON BASTILLE

34BIS RUE AMELOT, 75011
01 58 30 69 18
Lundi-Vendredi 10:00-15:00
Samedi 11:00-18:00

Maison Bastille est ce lieu paisible aux papiers peints fleuris qui s'accordent parfaitement à l'étalage de salades fraîches du jour, colorées. Pomme de terre-moutarde, chou chinois-pomelos-avocat, carotte-raisin sec-citron, lentilles-betteraves... Des formules simples et garnies associant dans une grande assiette trois salades au choix et une soupe, une quiche, un dessert sans gluten et/ou un jus frais. Le tout est fait le matin sur place. Un atout fraîcheur indéniable.

SOUL KITCHEN

33 RUE LAMARCK, 75018
01 71 37 99 95
Lundi-Vendredi 8:45-18:00
Formule déj. 13,90 €
(sans boisson)-16,50 €

Amical, familial, Soul Kitchen s'impose comme coffee-shop accueillant et sans complexes. On vient s'y poser un jour de soleil, profiter d'un rayon sur la terrasse en bout de trottoir – n'ayez crainte, pas trop de passage par

ici. Le midi, une formule plat-salade-dessert loin d'être rapiat. Va pour un poétique « Bol horizons lointains », une « cascade » de légumes rôtis avec une douce crème cajou à la coriandre et des lentilles aux épices de l'Atlas (cuites parfaitement). On ziente sur la table voisine la foccacia dite Calypso (aubergines, feta, zatar et pistou). Demain elle n'y sera plus, la carte se réinvente chaque jour. Tant pis, tant mieux.

ASIA-TIQUES

RAVIOLI NORD-EST

NEW
115 RUE SAINT-DEVIS, 75001
11 RUE CIVALE, 75010
01 75 50 88 03
Lundi au dimanche (sauf
mercredi) 11:00-22:00
10 raviolis 5 € / (à emporter)
congelés 25 € les 100

Seuls les avertis peuvent trouver ce minuscule restaurant de ravioli planqué dans une petite rue du Bas Belleville. Et ils sont toujours plus nombreux à se refiler le plan et à patienter pour se régaler de leurs portions à 5 euros, version bouillis, grillés ou en soupe. Nos préférés : les porc-ciboulette-crevette bien grillés et les poireaux-agneau bien juteux, à tremper dans une sauce au piment maison et à accompagner d'une soupe d'algues. Pour ceux qui veulent faire des raviolis-party à la maison, possibilité de les acheter congelés par 100, et ce n'est pas de trop, faites-nous confiance.